

УДК 796.37.037

О. Босюк, О. Федчишин

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ РОСТУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

В сучасних умовах наступу гіподинамії постає питання вибору найефективнішого виду спорту, який найкраще впливає на оздоровлення організму людини і забезпечує найвищий рівень життєдіяльності.

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що саме в пізнанні фізичних показників людини лежить шлях до розробки нових та вдосконалення існуючих практичних рекомендацій, щодо якості проведення занять.

Для вивчення впливу занять плаванням на організм людини, ми дослідили фізичні показники студентів (чоловіки віком 18-23 роки), які відвідували заняття з плавання та фізкультури.

З цією метою ми обстежили дві окремі групи по 27 чоловік. Перша – займалась тільки фізкультурою, друга – плаванням (табл. 1, 2).

На початковому етапі в першій і другій групах було досліджено рівень фізичної підготовки по трьох показниках: підтягування, гнучкість, сила лівої і правої кистей, та виведені їх середні показники.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовки студентів які займалися фізкультурою (n=27)

Види випробувань Назви показників	ПІДТЯГУВАННЯ заг. к-сть раз	ГНУЧКІСТЬ см	СИЛА кг
Початковий загальний показник	226	120	1012
Кінцевий загальний показник	240	136	1211
Показник приросту	14	16	199
Показник приросту %	5,8	11,7	16,4

Таблиця 2

Показники фізичної підготовки студентів які займалися плаванням (n=27)

Види випробувань Назви показників	ПІДТЯГУВАННЯ заг. к-сть раз	ГНУЧКІСТЬ см	СИЛА кг
Початковий загальний показник	231	120	1010
Кінцевий загальний показник	262	149	1343
Показник приросту	31	29	333
Показник приросту %	11,8	19,4	24,7

Висновок. Дослідження встановило, що застосування занять з плавання в тижневому циклі дозволяє досягти більш високого рівня фізичного стану студентів, ніж за загальноприйнятою методикою.